

体験学習を中心とした授業の設計

—— 人間関係トレーニングの場合 ——

日 高 正 宏*

〔はじめに〕

臨床心理士にとって来談者の主訴は多岐にわたる。しかし、今や児童相談所や教育センターの心理の分野では学校恐怖・心身症状関連の相談が圧倒的に多い。また大人の相談でも出勤拒否・心身症状関係の相談が非常に多い。

これらの相談の中身をたどっていくと、人間関係のつまづきによるものが多い。筆者の27年の臨床経験によれば、学校恐怖では幼児期からの人間関係の不足に起因することが多いと考えられる。^{1) 2)}

最近、各地の大学・短大に人間関係学科なるものが誕生し、受験生の人気を集めている。受験生は何を求めているのだろうか。

複雑な現代社会にあっては、短時間に効率よく学業や仕事の成果を上げなければならない。それだけでもストレスになるが、現代青少年は幼児期からの人間関係の経験が不足している。年長の子どもに率いられた、年長年少入りまじる子ども集団の経験不足である。そのことがまたストレス状態への対応能力を減少させている。したがって、今では人間関係も大学の授業の中で行わなければならない時代となっている。いわば幼児期から足りなかった社会性学習の補習のようなものである。

平安女学院短期大学の場合、人間関係関連の科目は各科に設定されているが、筆者の担当している科目の中にキリスト教科の1年生通年科目「人間関係論実習」がある。35人から40人のクラスが毎年2クラスある。

筆者の授業計画により、授業は畳66畳敷の大広間で、体操服など動きやすい服装で行われる。

人間関係を学ぶ時、講義や演習では机上の空論とな

る。理屈の世界と実際の学びは違うのである。従って、本授業は殆ど全ての時間を体験学習方式で行っている。体験による気づき⇔話し合い⇔ミニレクチャー、必要によってレポート提出の形をとる。

また、夏期休業中には、主として特別養護老人ホームでの通い5日間、泊まり3泊4日、最低40時間のボランティア体験および体験記録と小論文提出を課している。³⁾

本論文では、授業実施状況をまとめ、その中から体験学習方式の授業設計思想を考えたい。また学生による授業評価も併せて検討したい。

〈方 法〉

まず実際の授業実施状況を報告する。次にその効果などについて論ずる。

〈授業目標〉

この授業は、「自分のからだの状態に気づくこと、自分のこころの状態に気づくこと、他者の状態に気づくこと、コミュニケーションの技術を練習すること」を目標としている。そしてこのことが就職試験、就職後の職場適応、家庭の人間関係に役立つことを願っている。

〈新入生キャンプ〉

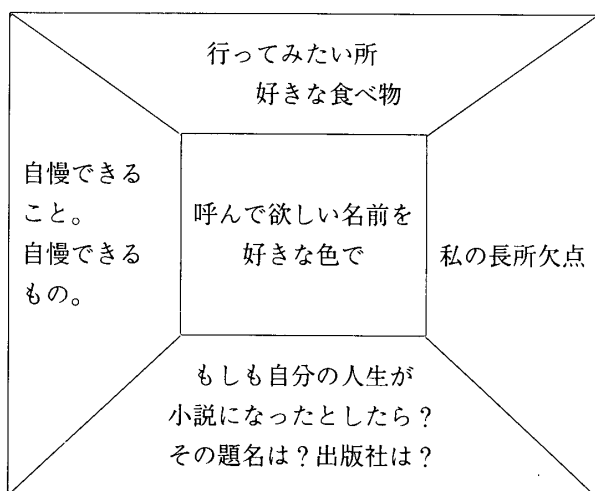
本学では、各科が4月当初に1泊2日の新入生キャンプを行っている。キャンプといってもホテルや研修所などの宿泊施設を使うものである。行き先は各科の研修目標によって異なる。生活学科などは専攻の特殊性により、工場見学なども含んでいる。キリスト教科の場合は「短大生活2年間の設計」をテーマとするオリエンテーションと人間関係づくりを目標としてい

* 本学キリスト教科助教授（人間関係学、キリスト教人間学）

る。従って、新入学生と教職員合わせて80数名が座り込んで話すことができるようなカーペットの大広間のある宿泊所を使用している。

一日目の午前、午後は軽く人間関係を含むようなウォーミングアップ、アイスブレイキングゲームの後カリキュラム説明、短大生活紹介のビデオなど、いわゆるオリエンテーションに時間を使っている。

一日目の夜は童謡を歌って、その歌詞の意味を考える、歌詞の意味を考えながらみんなで輪になって踊るなどのウォーミングアップの後、クレヨンと画用紙を使ってイメージ自己紹介を行う。組織開発などで「私の旗づくり」と言われるものである。時によって内容は異なるが大体図1のようにすることが多い。書き方は文字でも絵でも良い。各自完成の後、全員が輪になり、輪の端から内側へ折れていくなどして、結局、教職員、新入生全員が画用紙を見せながら自己紹介や互いの質問をしていく。長い時には2時間以上かかるが



みんな声をからして紹介しあう。このセッションだけで教職員を含めた80名の雰囲気は大きく変わり、旧知の間柄のようになり、2年間の友だちができる者もいる。教師にとってもこれからの学生指導を考える重要な機会となる。

* 人生の小説の題名のアイデアは神田啓子による。

2日目は、小グループ活動が多く、集団で解くパズルや他人の価値観と自分の価値観の照らし合わせなど人間関係にかかわる体験を入れることもあるが、科のスタッフ会議で考え、年度により、25歳の自分、35歳の自分などの将来イメージを想定し、そのための2年間の短大生活設計を各自で作成することもある。

〈人間関係論実習授業〉

1. 授業オリエンテーション

- 1) 前述の授業目標を説明する。
- 2) 諸注意
 - ・体験学習の意味を解説。
 - ・体験は微妙なことが多いので指示に従うこと。
 - ・体験学習は体験しないと分からないので、参加して体験することを勧める。
 - ・しかし嫌なことは無理にしないで良いこと。
 - ・個人のプライバシーに属することは秘密を守ること。
 - ・教室が暑い寒いなど、小さなことも大切にしたいので、表明してほしいこと。

2. 毎回の授業の始まりと終わりにする点検

・授業開始時

- 1) 座蒲団を外し、正座か胡座とする。腹筋を使わずに真っ直ぐ前に上半身を落とす。どのぐらい落とせるか点検する。
- 2) 続いて、一旦起き上がったから、正座の人は膝を大きく開き、上半身を右にひねって、腹筋を使わずに右膝の上に落ちる。落ち方を覚えておく。
- 3) 同じことを左に行う。左右の違いの発見。
- 4) 右が落ちやすいか、左が落ちやすいか再度点検する。

・授業終了時

同じく上記1) 2) 3) の点検をする。授業内容にもよるが、真っ直ぐ前の落ち方はずいぶん深くなる。また左右の落ち方が反転することもある。

これは極めて単純な点検方法であるが、自分のからだの状態に気づくには便利な方法である。睡眠状態や疲労状態、便秘傾向か下痢傾向か、股関節の状態、左右の背筋の疲労状態などが一度に点検できる方法である。また、日によって落ち具合が変わるばかりでなく、食前と食後など左右の落ちぐあいは微妙に変化するので、自分のからだに意識を向ける練習にはちょうど良いものである。

・ぶら下げ

上記の点検法以外に、野口三千三による上半身のぶら下げも行うことがある。

「両脚をわずかに開いて（腰幅）立ち、余分な緊張をしていない腰から上の全体（ぶら上がっている上体）を、前の下（地球の中心の方向・重さの方

向) にぶら下げる。]⁴⁾

この時、息を吸って、吐きながら、上半身の力を抜いて腹筋を使わずに前に落とし、腰から上を両脚の間にぶら下げることが目標にする。

この方法も授業の前後の点検としてよく使うものである。また、ぶら下げは二人組で前後となり、後の者が腰骨に手を当てて介助する形で行うこともできる。二人組の場合はぶら下げた後、介助者が、ぶら下がっている人を点検したり、刺激してゆすったりさまざまな課題に展開することもできる。ただし朝の1講時の場合はあまり長時間行うには無理がある場合もあり、個人差を考慮しなければならない。

3. 毎回の授業設計

多くの授業は次の順序で行う。

1) 輪になって座る。出席をとる。名前を呼ばれたら返事をするだけでなく、今のからだところの状態など短い報告をする。これは報告内容も大切であるが、ひとりひとりの学生の座り方や声の調子を点検する意味もある。また教員は常に40人の輪の反対側に位置するように移動するので学生にとっては40人の輪の全員にしゃべる練習にもなっている。風邪ひきの話題、便秘の話題など学生の話題によって、必要に応じて教員が東洋医学などのコメントをする。学生個々の気づきの援助として、教員が学生ひとりひとりのしゃべり方など真似をすることもある。

2) からだの点検 (前述)

3) 軽いほぐし (ウォーミングアップ)

・前後甩手 (すわいしょう)

立って両足を軽く開き、腕を前後にゆする。後ろ方向だけ軽く動かして、前には引力と反動で戻るようにする。

・回転甩手

立って両足を軽く開き、膝を柔らかくして膝の動きで上半身を回転させ、でんでん太鼓のように両腕をからだにまきつける。

・大極拳の準備運動の八段錦の中から馬上で弓を引くなどいくつかの呼吸法運動を行う。

・後述する操体法のうちいくつかの呼吸法運動を行う。

・二人組で背中たたきなど軽くほぐし合う。

・輪になって全員で肩たたきをする。

などの中から5分～10分のほぐしをする。

4) その日の課題学習

30分～50分間

5) 課題学習から気づいたことなど、話し合い、またはレポート記入

6) 教員からのミニレクチャー

7) 本格的ほぐし

8) ほぐれたからだをたのしむ

9) はじめと同じからだの点検、変化の気づき

4. からだの気づき

前述の点検法とは別の多くの方法がある。筆者の多用するものは、左足の先からはじまって、①左足の裏、甲、踵、足首、ふくらはぎ、膝、大腿、左腰の順に骨と筋肉の内部感覚および外部の皮膚感覚を点検し、②同様に右足を先から腰へ ③下腹部 ④背中を尾てい骨から首へ ④右の肩から右の腕、肘、手首、掌、指の先、⑤同じく左の肩から左指、⑥首の後から後頭部、頭頂部、額、右の瞼、左の瞼、右の眼、左の眼、右頬、左頬、右顎、左顎、口元、鼻、顔全体の表情、口の中、呼吸、鳩尾、心臓、と進み、必要により、心の中を点検する手順である。これには10分から15分を要するが、多くの学生はこの途中で眠ってしまう。しかし、そのこともまた健康管理などの授業の教材となる。

5. からだほぐし

この授業では、自分の心身の気づきのため、またセルフコントロールの第一歩としての自己へのコンタクトの練習として、また他者への気づき、他者へのあたたかいかかわりの練習としてからだほぐしを重要視している。その内容はスポーツマッサージなど西洋的なものもあるが、多くは東洋体育道、東洋医学系統のものである。それは東洋の方法の方が心身一如の考え方に近く、学生の気づきに役立つものが多いからである。しかしもちろん自律訓練など西洋的なものも取り入れている。

この授業のほぐしは何式というものではなく、筆者が長年、各派から学んだことを組み合わせたものである。代表的なものを以下にあげる。

1) 野口体操

これは、元東京芸術大学の体育教官であった野口三千三によるものである。

彼は軍事教練によって多くの学生を戦場に送ったが、戦後、まったく新しい考え方の体操を編み出した。人類はアメーバから進化もので、骨格などは進化の過程のかなり後期に誕生ものであるか

ら原初生命体としてのアメーバの動きは再現できるはずだ、という動きを考えた。スウェーデン体操に代表される西洋体育は、その基本に「人間には骨格がある。そこに筋肉がついているから動くのだ」という考えをもっている。したがって、筋肉を鍛えれば鍛えるほど体は素早く強く深く動くのだ、ということになる。しかし野口は「では踵をお尻につけるのにはどうしたら良いか？」と問う。西洋体育だと大腿部の裏側とふくらはぎの脚をちぢめる筋肉を鍛えれば良い、ということになる。しかし、この方法では踵を尻に近づける筋肉を鍛えれば鍛えるほど、筋肉が盛り上がり、踵が尻に近づくことに邪魔をするようになる。野口体操では全く発想の転換をする。すなわち、大腿部の前の筋肉で脚を遠くにすっと伸ばす。するとその反動で踵は自動的に戻ってきて尻に当たるのである。

「生きている人間のからだは、皮膚という生きた袋の中に、液体的なものがいっぱい入っていて、その中に骨も内臓も浮かんでいるのだ」⁵⁾

このような発想の転換によって、骨格を無視した野口体操ができた。

授業の中では、立った姿勢から、まるで波が伝わるような背中の横波揺らしから入り、水泳のドルフィンのような、あるいは新体操の蛇動運動のような前後揺らし、さらにぶら下げの姿勢からの介助者の刺激を逃げるアメーバ運動へと続く。

ここまでできれば座った姿勢から介助者の刺激を逃げる軟体動物の動きができる。

さらに、ほぐしのあと、仰臥姿勢の相手を介助者が足元から波うたせて全身を揺らす「寝による」やアメーバの後転「による後転」に続ける。

2) 野口整体

これはよく野口体操と間違われるが、野口晴哉師によって創始された身体調整法である。身体のみならず、心にも作用する壮大な体系であるが、授業では操法まで入らず、授業終了時に「活元」を行うことがある。「活元運動とは、ひと口に言えば、思わずクシャミをしたり、アクビをしたり、無意識に痛いところを手で押さえたりするように、体がひとりでに動いてしまう運動であります。」⁶⁾「活元」は頭で考えて体操をするのではなく、準備体操の後、からだにまかせて、からだがかきたいように動かさせる方法である。野口体操と野口整体は全く関係がないのであるが、野口体

操の心得のある者の方が「活元」は出やすく、動きもしなやかになる。

3) リンパマッサージ

これは紺野義雄によって開発された方法である。紺野はもと陸上競技の選手で、アジア大会などにも出場したが、次第にコーチとなり、さらに医学部に学んで、筋肉医学を研究した。その中から編み出された極めて科学的なマッサージ法である。からだの疲れや筋肉の痛みは、筋肉の中の酸化物のどこにおりにあるとし、これをリンパ液に乗せてリンパ管からリンパ節に送る方法である。授業ではこれを、身体治療としてよりもむしろ心の関係を作るような柔らかい動きとしている。ストレスリダクションには極めて有効である。リンパマッサージが上達するということは、相手を大切にすることであり、相手からの微妙なフィードバックを敏感に受け止めるようになるということである。従って上達すれば、人間関係も相手を配慮するずいぶん柔らかいものになる。反対にほぐしのやり方を見てみると、学生の対人関係のスタイルが分かる。

4) 操体法

これは、仙台の橋本啓三医師によって開発された呼吸と運動を伴わせた骨格調整法である。

通常、足元から各関節の動きを確かめ、動きにくい方向で息を吸い、呼吸と動作を併せつつ、動き易い方向へ息を吐きながら動き、動作の最大極限で息を吐くようにし、息を吐ききったら2・3秒止めて、瞬間脱力、という調整をしていく。授業では通常、まず仰臥で左足の指、右足の指、左足首、右足首、左右の足ずらし、左右の膝倒し、全身の捩じりと進み、俯き寝で左右の膝上げ、座って腰の左右回し、肩の上下動、肩の前後動、首の左右水平回し、前後倒し、左右倒しと進む。

この動きから「活元」に入ることもできる。

操体法もからだの気づきや自己調整には極めて効果的な方法である。

操体法には単独法と介助法がある。授業でははじめ少し介助して、呼吸法が掴めたら単独法に移る。⁷⁾

5) 演技法

一定のほぐしの後、ネコやアメーバなどの柔らかい生物の動きを真似する。真似をすることにより、ほぐしにもなる。

6. その日の課題学習

通常、軽いからだほぐし、ウォーミングアップの後その日の課題学習に入る。以下にその例をあげる。

1) 心身症

複雑な現代社会にあって、現代は心身症が非常に増えている。現在分かっているだけでも200ぐらいの病名がある。そこで心身症の例、特徴、見分け方、メカニズム、予防法、などについてプリントを配って講義する。

2) ストレス

心身症との関連で、ストレスと生体の反応についてプリントを配って講義する。この中で、急性ストレス反応の瞳孔拡大については、ストレス状況ではなく、明順応、暗順応を使ってふたり組で相手の眼をのぞきこんで確認をする。知識では知っていても、自分の眼で確認をすると、自分のからだなのに今まで知らなかった素早い反応が常時あるという驚きがある。

3) 脱力訓練（からだ）

手足の脱力、肩の脱力など、呼吸法を使いながら脱力の訓練をしていく。

脱力訓練には多くの方法があるので、時により方法を変えながら、年間にわたって行う。

脱力感の出た後、操り人形になったりして遊びながら脱力確認をする。

4) 脱力訓練（顔）

心身症との関連で、心をとるべく胸、肩、背中上部、腕の筋肉の脱力の大切さを学習するが、九州大学心療内科の研究により、いかに肩、腕が脱力しても顔に皺を寄せている限り、心身症が治りにくいということが分かった。そこで顔の脱力訓練も行う。これらについては日常の人間関係、職場の人間関係におけるセルフコントロールとしても重要なので、その解説も行う。

5) 声

声の状態はよく心の状態を表す。そこで、自分の発声方法の特徴に気づくことの大切さを解説し、さまざまな声を出す練習をする。また方言による発声法の違いなども体験する。

6) 歩く

歩き姿、歩調もまた心の状態と関係がある。そこで、あるがままに歩く、うっとおしく歩く、陽気に歩く、引率者として全体把握しながら歩く、引率されて歩く、兵隊になって歩くなど、さまざまな歩き方を体験する。その体験を話し合う。解

説では場面かん黙児、反抗、多忙など、各種の歩き方を見せ、気づきを促す。

歩き方は、スキップ、忍び足、肩で風を切る、など、ウォーミングアップの時にもよく体験をする。

7) 交流分析（TA）エゴグラム

エリック・バーンの創始による交流分析は人間関係の研修には大変便利なもので、この授業でも毎年使っている。他の精神分析と違い、元来分かり易い構造になっており、また人間関係を想定したものであるから、関係の気づき、自分の人間関係のスタイルを発見するのには効果的である。

エゴグラムの理解を容易にするため、学生と教師でTAサイコドラマを行う。

プリントを配布し、解説し、グラフ記入を行った後、ふたり組で話し合う。

このようなことのために、年度当初にプライバシーを守る約束をしておく。

8) 交流分析（TA）ストローク

交流分析の中で、人間の成長、発達、活性のために不可欠とされているストロークの学習はエゴグラムよりももっと直接的に、自分の対人関係のスタイルの発見につながる。

8種類のストロークについて、プリント配布、解説、グラフ記入の後、ふたり組で話し合う。

話し合いの後、ふたり組で、8種類のストローク実習を行う。とくに、身体的、心理的、条件つき、無条件をひっくるめて、マイナスのストロークとプラスのストロークの実習は全員で2列になって向かい合い、マイナスから始める。20組が「あんたなんか嫌いや！」と相手を押し込んでいく。言える学生と言えない学生の差も大きい。マイナスのストロークがきちんと出せない学生はまた、プラスのストロークにも迫力がない。

ここから日常の対人関係スタイルに結びつけて話し合い、ミニレクチャーをする。

9) コミュニケーションチャネル体験

人間関係は複雑であるが、分解すれば、人間関係は視覚、聴覚などの五感によって成り立っている。そこで、五感をそれぞれ単独に使ってコミュニケーション体験をする。すなわち①眼だけで見つめ合う。②触覚だけのコミュニケーションを図る。③眼を閉じて触らず声だけのコミュニケーションを図る。これらを時間、人数のヴァリエーションを構成して体験する。すると時間感覚など

が微妙に変化することが分かる。多くの場合、見つめ合う場合は二人組が時間を長く感じるが、声だけのコミュニケーションの場合は人数が増える方が時間を長く感じる。体験の後、話し合う。発達と五感、眼を閉じて話し合うことと電話の違い、感覚の訓練などの解説をする。

体験はしないが、嗅覚、味覚の人間関係については解説をする。

10) 他者観察

人間関係では自分のことに気づくことも大切であるが、他者の微妙な変化に気づくことも大切である。そこで、「ラジオ実況中継」と名づけた他者観察訓練をする。「右手が上がって口許にきました。まばたき2回。右手が下がってポケットに触りました」などの練習である。この方法は、素早く相手の変化に気づく練習になる。

11) ミラリング

文字どおり相手の鏡になったように動いていく練習である。真似をする場合は左右も考えなくてはならないが、鏡映描写の場合は左右が反対になっている。この練習では、まばたき、呼吸、笑いなどできるだけ遅れずに、瞬時に写していくことが大切である。解説では、ミラリングをうまく使うと心理的距離が縮まり、人間関係がスムーズになること、ミラリングによって、理解しがい相手を理解する手だてになることなどミラリングの効用について解説する。

12) 事実と想像

これはゲシュタルトセラピーの考え方から出たものである。我々は単純に五感をもって見たり、聞いたり、触ったりしているのではない。感覚と認知の間に、過去の経験、学習が働いていて、つい事実とは違う想像を働かしていることがある。例えば筆者はワイシャツの襟に引っかける形のネクタイを持っているが、それをさっとひっぱってネクタイをとると学生はギョッとする。ネクタイは首の後ろをぐるっと回る長い物だという過去の学習が認知を歪めているのである。このような例をあげながら、事実と想像を分ける練習をする。はじめ「私にはあなたが銀色のブローチをしているのが見えます」と事実を指摘し、次に「そのブローチはヨーロッパ旅行をした時に買ったものでしょう」と想像を述べる。想像は、あり得るような想像とあり得ないような飛躍した想像の2種類とする。体験の後、「眼光紙背に徹す」想像力も

大切であるが、想像したことは事実合っているかどうか分からないので、事実と想像を分けることが大切であること、想像したことは自分の行動に影響があるので事実を重んじることなどを解説する。例えば、夜のお墓が怖い人はお化けがでるのではないか、という想像に縛られているので、お化けがでてから怖がるようにすれば、ずいぶん自由度が増すことなどの説明をする。

13) 図地反転

ゲシュタルト心理学の中から発見された人間の認知の特徴を解説し、図地反転図をもとに、ユーモア、落語など、発想の転換と心の健康について講義する。⁸⁾

「からすなぜなくの」の七つの子は7羽の雛か7歳の子ともかなど、昔から知っている歌の歌詞の意味を思い違えていることがあることなども例として解説する。

14) 応答技法

対人関係の中で、人の話を正しく聴くこと、相手が喋り易いように引き出すことなど、応答技法は重要である。そこで、こだま型、論理型、感情型、拡大型、その他の応答技法について解説し、体験学習を行う。⁹⁾

15) グループプロセスフィードバック法

集団で解くパズル、無言集団造形作業など、人間関係のダイナミクスが動く実習をし、その後、自分たちの間に起こった人間関係の動きをふりかえり、自分の対人行動パターンの発見、課題を話し合う。

16) ボランティア活動留意事項

夏期休業期間中の課題として、学生たちは特別養護老人ホームなどの施設で、通い5日間、宿泊3泊4日のボランティア体験をする。その後、小論文「ともに生きる」と活動レポートを提出する。このボランティア体験のための留意事項、共感的理解の意味など、6月から7月にかけての授業2〜3回を使って講義をし、ボディワークなども老人ホームに相応しいものになっている。³⁾

7. ほぐし

その日の課題学習の後、ウォーミングアップよりも時間をかけて二人組のほぐしをする。方法はウォーミングアップと同じものもあるが、時間をかけて行う。

8. ほぐれたからだを楽しむ

ふたり組でほぐした後、ほぐれたからだを使って遊ぶような気持ちで楽しむ。例えば、俯きに寝た背中にもう一人が背中合わせで寝て、双方がくらげなどの動きをすると互いにほぐし合うことになる。また、俯いて寝ている人の足元からもう一人が軟体動物のイメージでローリングしながら、頭の方へ通り抜けることもできる。仰臥している人の足から波を伝えるようにゆすったり、アメーバとアメーバの出会いの劇をしたり、これらの変形は数多く工夫できる。

9. 感情発散

心身症の原因のひとつに自分の感情を抑え込んでいることがある。喜怒哀楽好き嫌いのうち、特に悲しみと怒りが抑圧され易い。これは通常セラピーの領域で扱われる問題である。しかし、この授業を1年間行っていくと最後のステージでは感情の問題を扱うことができるようになる。授業とセラピーは違うので、授業の中で個人セラピーを行うわけではなく、また、内容まで立ち入るわけではない。しかし、内容を問わずとも感情は扱うことができる。筆者の方法はからだほぐしの後、円陣で座ってからだをゆすりながら、はじめはニュートラルな「おー」という声を出し、次第にその声に怒りを乗せていくことが多い。怒りの時には座布団を投げたり、ゲシュタルトの大型クッションを叩いたりする。怒りが一応おさまったところで、次に声に悲しみを乗せる。座布団を抱えて胎児の姿勢をとり、はじめは細く泣き声を模して「おー」と発声するが、次第に声を高くしていく。教員は神道の納骨の祝詞のごとく、言葉のない声だけで、長い呼吸で「おー」と声を上げていく。泣きがおさまったところで教員が「クッス」と笑いだすと、今度は全体が笑いになっていく。このように喜怒哀楽を発散した後、ヨガで言う死体のポーズでリラックスし、からだに今のリラックス状態を覚え込ませる。その時に神経言語学的プログラミングで言うところの「アンカリング」を行い、リラックスポーズを思い出す合図を各自が決めておけば、以後の有効利用ができる。この発散方法は、各自の感情の内容や問題を聞かずに行うことができるので集団体験の中でも抵抗少なく利用できる。但し、授業と言えども、セラピーをようする状態になることは十分考えられるので、セラピストが授業者であることが望ましい。内容的に全く同じ授業形態でも、授業者がセラピストである場合とそうでない場合は結果が違う。学生がその教員の専門内容を知っているから起こることなのか、個人の雰囲気によるもの

かは分らない。

10. 学生による授業評価

平安女学院短期大学教育研究所では高等教育における自己点検、自己評価の手掛かりとして、松原小夜子兼任研究員を中心として、授業評価項目を作製しつつある。今回、「人間関係論実習」で学生による授業評価を試みた。結果は次のとおりである。

キリスト教科1年生2クラス 登録計77名、内3名は京都・大学センターによる単位互換制度の他大学生である。回答人数69名、回答者は登録者の89.6%である。授業の中で調査したので、その回の欠席者には配布していない。無記名調査である。

問Ⅰ、は科目の履修理由であるが、この科目はキリスト教科の場合、必修科目であるから、この項目にはあまり意味がない。それでも10人、14.5パーセントは科目の内容に興味があるから、と答えている。その他将来の進路に役立つからが1人、開講の曜日、時間が1人、担当教員の人が1人あるが、これは単位互換の他大学生の回答と思われる。

〈学生の評価を受けて〉

まず、全体としては、教員の自覚と一致していると言える。ただ、設問自体が講義科目向けであったので例えば問Ⅱ7・8など教科書の使い方やOHPの使い方、問Ⅲ3予習、復習などは実態に合っていない設問である。

全体に高い評価を受けている中で、比較的普通とされた項目では教員の側で反省すべき点もある。例えば要点のよくまとまった授業であったか、という問には40.6%が普通と答えているが、体験学習型の授業では学生の状態や発言により、教員の準備したことと違う授業展開になることもままあるが、そのような展開が普通の評価に結びついたものであろう。全体としては58.2%の学生が後輩にも履修を強く勧めたい、と評価されているのはありがたいことである。

〈学生の自由記述〉

自由記述調査は3種類ある。①上記の学生による授業評価の末尾に自由記述欄 ②定期試験の中での自由記述問題 ③この科目を終了して半年後の自由記述調査 ここではそれらの中から代表的なものをあげる。①授業内容をよくするために何でも自由に記入してく

「人間関係論実習 A・B」学生による授業評価
登録者数77人 回答者69人 回答率89.6%

II、授業内容への評価

- 1、科目の目的が明確で、内容が目的にふさわしかったか。
- 2、要点のよくまとまった授業であったか。
- 3、授業の内容にむつきすぎる点はなかったか。
- 4、興味をひきつけられる授業内容であったか。
- 5、講義要領と実際の授業内容は一致していたか。
- 6、授業期間内のレポートや課題は適切な量と質であったか。
- 7、あなたにとってこの授業は有益であったか。
- 8、後輩にも履修を薦めたいか。

平 均 点	記入 点数	1、はい 5	2、 4	3、ふつう 3	4、 2	5、いいえ 1
3.7	人	15	23	29	2	0
	%	21.7	33.3	42.0	2.9	0
3.8	人	12	29	28	0	0
	%	17.4	42.0	40.6	0	0
3.4	人	19	14	22	6	8
	%	27.5	20.3	31.9	8.7	11.6
4.3	人	33	23	12	0	1
	%	47.8	33.3	17.4	0	1.4
3.9	人	20	21	27	1	0
	%	29.0	30.4	39.1	1.4	0
3.4	人	14	7	35	8	1
	%	21.5	10.8	53.8	12.3	1.5
4.3	人	34	25	10	0	0
	%	49.3	36.2	14.5	0	0
4.3	人	39	12	16	0	0
	%	58.2	17.9	23.9	0	0

III、教員の教え方への評価

- 1、教員の声の大きさや話し方などは適切であったか。
- 2、授業の進め方はていねいでわかり易かったか。
- 3、教員は授業に対して熱意を持っていたか。
- 4、教員は授業の準備を十分にしていたか。
- 5、教員は授業を静かに保つ努力をしたか。
- 6、教員は授業の開始終了の時間、授業回数を守っていたか。
- 7、テキスト、プリント、教科書などの使い方は効果的であったか。
- 8、OHP、スライド、ビデオなどの使い方は効果的であったか。(この項目はこの授業に合わず、無回答が多い)

平 均 点	記入 点数	1、はい 5	2、 4	3、ふつう 3	4、 2	5、いいえ 1
4.6	人	50	10	9	0	0
	%	72.5	14.5	13.0	0	0
4.4	人	39	19	11	0	0
	%	56.5	27.5	15.9	0	0
4.7	人	54	9	6	0	0
	%	78.3	13.0	8.7	0	0
4.6	人	46	15	8	0	0
	%	66.7	21.7	11.6	0	0
3.9	人	23	18	24	1	2
	%	33.8	26.5	35.3	1.5	2.9
4.5	人	43	13	12	0	0
	%	63.2	19.1	17.6	0	0
3.7	人	14	2	22	1	0
	%	35.9	5.1	56.4	2.6	0
3.5	人	9	1	23	0	1
	%	26.5	2.9	67.6	0	2.9

IV、学生自身について

- 1、授業にはきちんと出席したか。
- 2、授業中は私語などを控え、勉学に集中したか。
- 3、予習や復習などして授業理解に努めたか。

平 均 点	記入 点数	1、はい 5	2、 4	3、ふつう 3	4、 2	5、いいえ 1
4.5	人	48	9	10	2	0
	%	69.6	13.0	14.5	2.9	0
3.7	人	13	21	33	2	0
	%	18.8	30.4	47.8	2.9	0
3.1	人	9	7	35	5	6
	%	14.5	11.3	56.5	8.1	9.7

平均点、%表示は無回答を除いて計算

ださい。

- ・ほぐしは家族にも人気がある。
- ・人数がもっと少人数の方が良い。
- ・少人数でこんな授業があるのはキリスト教科の良いところ。
- ・もっとマッサージを増やしてほしい。

②この授業で学んだこと。自分の中で変わったこと。

- ・老人ホームのボランティア体験は「ともに生きること」を考えさせられた。
- ・自分を含めた人間というものを以前よりもずっと観察することができて人間というものの面白さと思議さを感じ、もっと知りたいと思うようになった。
- ・ノーと言えるようになった。
- ・この授業を受けはじめてから、周りの人間関係に敏感になった自分が新たに存在し、友人からも変わったと言われる。
- ・授業はいいのだが、ほぐしを受けると眠たくなる。
- ・二人で話す時の位置関係の授業を受けてから、よく対人位置を考えるようになった。
- ・立つ位置から相手に身をゆだねて倒れる授業があったが、はじめはなかなか脱力ができませんでした。完全にまかせられるようになった時、相手と自分との間の信頼関係が変わったことを感じました。
- ・今日は肩が重いなあ、とか右足が左よりもだるいなあ、とか、小さなことにも気がつくようになりました。
- ・はじめは触られるのがくすぐったくてどうしようかと思ったが、次第に気持ちよく受けられるようになってきた。
- ・ボランティアに行ってから、電車の中などでも老人の存在に眼が向くようになった。
- ・ほぐしを受ける側になると、してくれる人の性格や状態がわかるようになった。
- ・田舎の祖父に時々電話をするようになった。
- ・はじめはほぐしを受けて気持ち良いだけだったけれど次第に生活の中で自分のコントロールをしたと思うようになった。
- ・授業のはじめの一人ずつ一言というのがはじめは苦痛でしたが、だんだん今の自分の感じていることを言えるようになってきたと思う。
- ・今まで初対面の人と話すのは苦手だったが、毎時間違う人と組んだりしていると、新しい人との出

会いも楽しめるようになってきたと思う。

- ・この授業はやってみないとわかりません。入学案内に人をみんなで持ち上げている信頼実習の写真がありましたが、受けてみるととても気持ちがよくて、写真で想像していたのとは全然違います。
- ・この授業を受けるまでは自分の体調が悪くても何の対応もしていなかったが、今は自分で何とか変えようとしている。
- ・ほぐしの時ははじめは先生のやり方だけをみていて相手のことを考えていなかったが、今は相手がどう感じているかで自分のやり方を変えるようになってきた。
- ・授業でペアになった人とは授業後も話し続けたりする。この授業でクラス、科の雰囲気はずいぶん親しい感じがしている。

③2年生秋の自由記述

- ・年度のはじめとおわりでは随分変わったと思います。今までずっと集団生活をしてきていたものの本当の意味では人と人がともに生きるということが分かっていなかったと思います。
- ・19年間生きてきて、あんな妙な授業ははじめてでした。子どもの頃は体をつかっていろんなことをすることが、あんなに自然にあたり前にできていたのに、ずいぶん長い間、体に注意を向け、みんなの前で動作をすることがはずかしくなっています。こんなことが私なりの発見でありました。今でもほぐしと呼吸法は役立っています。忘れられないのは老人ホームの体験です。
- ・ほんとうに多くの不思議が私たちの体の中には潜んでいる。人間は無限の可能性を持っているんだなあと改めて実感できる。こんな複雑な体の仕組みがあるのにそれをもっと追求して、何かを発見したい。
- ・家族の体調が悪い時にはほぐしをしています。
- ・あの授業は2年生も続けてほしい。
- ・年度のはじめよりの終わりの方が相手のことを考えられるようになりました。

これらが代表的な回答である。この授業は、特にほぐしを通じて家族にも伝わっている。このことも授業者のねらいのひとつである。

11. 考 察

カール・ロジャースはカウンセラーが指導しないクライアントセンタードなカウンセリングを提唱したが、この考え方をグループワークに導入したのがメン

バーセントードグループワークである。メンバーセントードであるからノンディレクティブであり、上から指示しない方法をとる。それはメンバーどうしでの相互関係の中で学びを進めてほしいからである。

学生のアンケートにある「信頼の輪」という授業では人の輪の真ん中に立っている人が周囲を信頼して脱力してからだをまかせて倒れて行く方法である。この場合、教員は長年の経験で、どうすれば真ん中の人に信頼感を与えることができるかは知っている。箇条書きにすると、

- ①輪を小さくする。
 - ②倒れる前、立っている時からすでに全員が手を出して触れている。
 - ③受ける手は肘を曲げて柔らかくする。
 - ④両足は揃えないで前後にずらし、少し腰を落とす。
 - ⑤手で支えるのではなく胸で背中を支えるぐらいにする。
 - ⑥膝を曲げて、十分深く倒れさせてあげる。
 - ⑦キャッチボールのように早く放らずに丁寧に受け渡す。
 - ⑧すべらないようにみんな靴下を脱いでおく。
 - ⑨すべらないように畳の目に直角に立ってもらう。
 - ⑩失敗した時に備えて、壁や柱など危ないものから十分な距離をとる。
- のようになるであろう。

教員はコツを知っている。しかしそれをはじめに教えてしまうと、グループの中で体験学習によって受け止め方が向上することにならない。教員が教えないことによって仲間を感じ、考え、工夫することになるのである。そのため、この授業では、

- ①はじめにはとにかく全員が倒れる体験をする。
 - ②輪ではなく3人組で前後倒れ、左右倒れを別々に経験し、話し合う。
 - ③輪で話し合いながらやってみる。
 - ④隣のグループに調査員を一人派遣し、隣のグループの良い点悪い点を調査してくる。そのために隣のグループの中で倒れる経験をさせてもらう。
 - ⑤調査員の報告をもとに、さらに工夫をする。
- という順序で創意工夫を促すのである。教員は危険防止のみを注意している。

体験学習方式の授業は、体験⇒理性化・言語化⇒ふりかえり、で一段落となり、さらに次の体験あるいは実生活へ生かす、ということの繰り返しになる。星野はこのことを「ここでいう体験学習とは、いつも学習者の体験をベースにして展開される学習活動のこと

で、必ず経験―指摘―分析―仮説化―（試行）経験―の循環過程をとることが要請されている」¹⁰⁾と述べている。また R. A. メリットはこのことを、EIAH-E' として表現している。「EIAH-E' とは、E（経験すること）、I（指摘すること、経験中の顕著な要素、A（分析すること）、H（仮説を立てること、より効果的な行動の仕方）、そして、この仮説を試す E'（新しい経験すること）。」¹¹⁾

筆者の授業は学生の評価にも見られるように、体験を含む授業内容はまず好評であるが、体験の意味を深めるところになると評価はまずまずとなる。それは授業の方法上無理のない面もあるが、さらに工夫を要する。もうひとつは人数の問題もある。35人から40人というのは少しグループサイズが大きいのであろう。畳の部屋でリラックスという状態で理性に訴えるまためのミニレクチャーあるいは小集団討議を行うには学生の集中力を持続する工夫が必要となる。体験だけではなく、討論やふりかえり、時には用紙記入、小講義をすることが、学生の学習を深めることに意味がある。山口は「小講義は、体験からの学びを参加者が広げたり、深めたりして一般化することを促進する機能を持っている」としている。¹²⁾ そうすることが、南山短期大学人間関係科でよく言われるところの「どうやって学ぶかを学ぶ方法」「学び方を学ぶ」ことに役立つのである。

学生の自由記述にもあったが、小学校以来、特に中学、高等学校ではきちんと椅子に座って先生の講義を聞くといったスタイルの授業が多い。言い換えるとそれは「学ぶ」授業である。また大学でも体育実技と音楽以外ではほとんどじっとしたままの授業を受けている。今後、このような体験学習による「学び方を学ぶ授業」をさらに工夫していく必要があろう。うっかりすると「学び方を教える授業」になる。

引用文献

- 1) 日高正宏 1993 「学校へ行きたくない」ではなく将来「何をしたいのか？」 学校ざらい 金子書房 64-67
- 2) 日高正宏 1994 家庭内暴力 言語表現を援助する 発達18 発達とカウンセリング ミネルヴァ書房 126-133
- 3) 日高正宏 1994 高等教育におけるボランティア活動 ―学生への事前事後調査から― 平安女学院短期大学紀要 No. 24 18-28

- 4) 野口三千三 1979 野口体操・おもさに貞く
柏樹社 90
- 5) 野口三千三 1977 野口体操・からだに貞く
柏樹社 11
- 6) 野口晴哉 1976 健康生活の原理 全生 94
- 7) 橋本敬三監修 1979 操体法写真解説集 柏樹
社
- 8) 日高正宏 1979 各種心理療法における『気づ
き』(Awareness)と認知転換 京都市教育委員
会カウンセリングセンター 研究紀要9 56-57
- 9) 日高正宏 1989 健康な子ども No.201 日本
生活医学研究所 14-19
- 10) 星野欣生 1985 南山短期大学人間関係科の教
育の概観—10年の歴史と展望— 人間関係 第
2・3号合併号 3
- 11) R. A. メリット 1985 人間関係科における教
育の試み—見直された体験学習— 人間関係 第
2・3号合併号 20
- 12) 山口真人 1992 ラボラトリーメソッドの誕生
と構成要素 人間関係トレーニング ナカニシヤ
出版 14